

SKRIPSI



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW SISWA
SMK NEGERI 2 TAKALAR**

**SURVEI OF JASMANI REFRIGENERATION ON SERVICES ABILITY
IN SOCCER PLACES OF STUDENTS OF VACATIONAL SCHOOLS OF
2 TAKALAR**

ASRUL AGUSPIANG

**PRODI STRATA 1
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting ketika kita ingin memajukan suatu bangsa. Sebagai salah satu Negara berkembang Indonesia membutuhkan kualitas pendidikan yang baik dan merata untuk dapat setara dan bersaing dengan Negara maju. Sesuai dengan pembukaan Undang-Undang 1945 alinea ke-4, salah satu tujuan bangsa Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang teratur yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Menurut kamus lengkap bahasa indonesia olahraga merupakan kata kerja gerak badan agar sehat atau sebuah

aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan, (sejahtera jasmani dan rohani) manusia itu sendiri (Pradodo, 2013:1).

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno dalam Setyawan, 2010: 2-3). Kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktifitas olahraga. Juga disebutkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Keolahrgaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan

kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat dibaca dari kurikulum sekolah yang berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kesegaran jasmani.

Ada banyak manfaat dari kesegaran jasmani bagi tubuh. Manfaat kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah

berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan kesegaran jasmani, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari khususnya dalam belajar.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Kesegaran Jasmani

Ada beberapa pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kondisi tes jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. (Setyawan, 2010: 8). Kesegaran jasmani atau sering disebut juga *Physiologocal fitness* adalah

kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Hadi, 2010:48).

Pengertian mengenai kesegaran jasmani juga dikemukakan oleh para ahli. Menurut Sumosardjono (dalam Rhestu, 2013:9) menyatakan bahwa:

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendadak”.

Sedangkan menurut Iryanto (2004:2) mengemukakan pengertian kesegaran jasmani sebagai berikut:

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.”

Lebih lanjut Iskandar (dalam Setyawan, 2010:9) mengemukakan tentang pengertian kesegaran jasmani sebagai berikut:

“Kesegaran jasmani disebut sebagai orang yang fit yaitu orang sehat yang mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai tenaga cadangan yang cukup tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi untuk mengisi waktu terluang. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Hal yang sama dikemukakan oleh Soegiyono. Menurut Soegiyono (dalam Setyawan, 2010:9) kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesuatu sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan dan sisa tenaganya masih dapat untuk menikmati waktu luang, serta siap untuk menghadapi kesukaran atau bahaya yang mungkin timbul dimana orang-orang yang tidak fit tidak akan mampu melakukan”.

Lebih jauh Dinata dalam Arridho (2011:7) menyatakan bahwa:

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu”.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kesegaran jasmani adalah sebagai orang yang cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaanya dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. dalam arti masih mempunyai

cadangan tenaga yang cukup untuk kegiatan selanjutnya. Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani dapat memberikan corak kualitas hidupnya manusia. Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat dari kemampuannya melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

a. Variabel Bebas

Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

- Tingkat Kesegaran Jasmani

b. Variabel Terikat

- Kemampuan servis sepaktakraw siswa

2. Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang di anggap sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena kesegaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada siswa-siswa yang yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termaksud penelitian deskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan di ambil setelah peristiwa terjadi, selajutnya di kumpulkan lalu di beri interpretasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil-hasil penelitian yang diuraikan pada Bab ini adalah berdasarkan pada hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* maupun *T-score*. Analisis statistik deskriptif data *raw score* dimaksudkan untuk mengetahui gambaran secara umum data hasil penelitian berdasarkan hasil tes lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter. Sedangkan, analisis statistik deskriptif data *T-score* dimaksudkan untuk mengetahui gambaran secara umum data berdasarkan skor tingkat kesegaran jasmani oleh para siswa SMK Negeri 2 Takalar pada tiap komponen yaitu lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter. Selanjutnya ditransformasikan dalam lima

kategori yaitu; baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Analisis Deskriptif antara nilai TKJI terhadap kemampuan servis dalam permainan sepak takraw.

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini. Dari hasil analisis dijelaskan tingkat kesegaran jasmani pada SMK Negeri 2 Takalar dalam kategori sedang. Apabila melihat dari sarana prasarana sekolah kemungkinan besar tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori baik dengan adanya berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan olahraga di sekolah, namun dengan hasil ini dapat dijadikan tolak ukur keseriusan Siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut dan berbagai hal lainnya

seperti anak-anak di manjakan dengan alat transportasi atau kendaraan pribadi yang menyebabkan Siswa kurang bergerak atau mengaktifkan fisiknya semisal aktifitas luar sekolah maupun berjalan kaki ke sekolah.

Siswa SMK Negeri 2 Takalar juga memiliki minat yang tinggi dalam mengikuti kemampuan servis dalam permainan sepak takraw. Hal tersebut dikarenakan permainan tersebut berada di lapangan sehingga bisa melampiaskan kejenuhan setelah mengikuti pelajaran eksak di dalam kelas. Akibatnya siswa merasa puas dan senang mengikuti permainan tersebut.

Kondisi lingkungan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan siswa terpengaruh dengan lingkungan teman-temannya yang

suka terhadap permainan tersebut serta suasana permainan yang menyenangkan lingkungan siswa ada tiga yaitu lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Guru harus berusaha mengelola kelas, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menampilkan diri secara menarik, dalam rangka membantu siswa termotivasi dalam belajar.

Secara umum dapat dijelaskan bahwa motivasi merupakan faktor batin yang memiliki fungsi menimbulkan, mendasari, dan mengarahkan perbuatan seseorang dalam belajar. Seorang yang besar motivasinya akan giat berusaha, tampak gigih, tidak mau menyerah untuk meningkatkan prestasi serta memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya siswa yang

motivasinya rendah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran yang akibatnya Siswa akan mengalami kesulitan belajar. Motivasi juga dapat menggerakkan siswa mengarahkan tindakan serta memilih tujuan belajar yang dirasa paling berguna bagi kehidupannya.

Motivasi dapat menentukan tinggi tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin besar motivasi belajar seorang siswa akan semakin besar kesuksesannya dalam belajar. motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia. Perilaku yang termotivasi dan diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang, dan pada akhirnya akan memperoleh hasil yang memuaskan dari kegiatan

tersebut.

Dengan adanya berbagai faktor intrinsik maupun ekstrinsik yang tinggi, yang mampu mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa di SMK Negeri 2 Takalar dalam melakukankemampuan servis dalam permainan sepak takraw, hal tersebut tentunya akan berdampak positif terhadap kegiatan pembelajaran penjas pada umumnya yang telah diikuti oleh siswa, selain kegiatan pembelajaran dapat berjalan secara baik, hasil yang akan dicapai Siswa pun juga akan menjadi lebih baik pula. Dengan demikian mengenai penguasaan materi yang diterima oleh Siswa akan mengarah pada pencapaian tujuan pembelajaran penjas itu sendiri yang meliputi: pengembangan aspek fisik, pengembangan psikomotor,

pengembangan kognitif dan pengembangan psikis / afektif pada diri Siswa.

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

- a. Secara umum tingkat kesegaran jasmani Siswa SMK Negeri 2 Takalar berada pada rata-rata 13.57 dengan standar deviasi sebesar 1.888. Nilai rata-rata

tersebut sedikit berada di bawah angka median yaitu 14.00. Sedangkan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw SMK Negeri 2 Takalar rata-rata 11.63 dan standar deviasi 2.988. Kedua variabel tersebut, jika dianalisis secara teori maka akan semakin mengingatkan bahwa ternyata kemampuan servis dalam permainan sepak takraw dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kebugaran jasmani Siswa

- b. Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada keterkaitan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap kemampuan servis dalam permainan sepak takraw SMK Negeri 2 Takalar. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam kerangka

berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa mengoptimalkan tingkat kebugaran jasmani dengan baik maka kemampuan servis dalam permainan sepak takraw akan meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- B. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapatlah disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian: Ada keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw siswa SMK Negeri 2 Takalar.

B. Saran

1. Pembina Olahraga: hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa dan atlet pelajar.
2. Bagi para pelatih: Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kesegaran jasmani para anak latihnya.
3. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran Jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arridho, Maulfi Hakim. 2011. *Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosongo Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011*. (Skripsi: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta)
- Darwis, Ratinus dan DT. Penghulu Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.
- Grice, Tony. 2004. *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjutan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hadi, Rubianto. 2010. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Semarang: UNNES Press
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Iriyanto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset

- Permaesih, Dewi., Rosmalina, Yuniar., Moeloek, Dangsinia., Herman, Susilowati. 2001. *Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani*. (Buletin Penelitian Kesehatan 29 (4) 2001)
- Pradodo, Thomi. 2013. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra SMA Negeri 4 Kota Jambi*. (Skripsi: Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi)
- Prianbodo, Aswin. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bolabasket PPLP Jawa Tengah Tahun 2013*. (Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang)
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 2000. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Rhestu, Huta Hen. 2013. *Hubungan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Temanggung Tahun 2013*. (Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang)
- Rusli, Lutan. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas
- Setyawan, Beny. 2010. *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Putri Kelas IV dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010*. (Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang).
- Subardja, Herman. 2000. *Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Tohar, 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*, Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Tim dosen takraw FIK UNM. 2006. *Permainan sepak takraw*. FIK UNM Makassar
- Tola, Ismail. 1988. *Permainan Sepak Raga dan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Yasruddin. 2010. *Analisis Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas pada Murid SD Inpres Batua II Makassar*. (Jurnal ILARA, Volume I, Nomor 2, Desember 2010, hlm. 87 – 94)